

Neues Kursangebot des TSV Etelsen:



## Zwischen Bürostuhl und Sofa



Dieses qualitätsgeprüfte Präventionsangebot:  
„Haltung und Bewegung durch Ganzkörperkräftigung“ geht über 8x90 min.,  
jeweils mittwochs von 18.00-19.30 Uhr und startet am 26.10.-21.12.2022  
in der Sporthalle der Stiftung Waldheim, Helene-Grulke-Str.5

Der Herbst naht und wir sitzen wieder mehr vor dem Laptop oder TV-Gerät, obwohl wir eigentlich wissen, dass wir den schönen Schwung des Sommers doch mitnehmen wollten und auch sollten. Deshalb richtet sich dieses Angebot besonders an diejenigen, die zwischen Bürostuhl und dem wohlverdienten Sofa noch etwas „Bewegendes“ erleben wollen.

Wir tauchen in jeder Stunde in ein neues Themenfeld ein: Kondition, Koordination, Muskulatur, Kräftigung, Entspannung und vieles mehr. Abwechslung ist hier Programm, denn wir arbeiten mit den unterschiedlichsten Materialien und Kleingeräten.

Wer neugierig geworden und offen für neue Erfahrungen ist, meldet sich bitte bis zum 24.10.2022 bei mir an. Eine eigene Matte kann gerne mitgebracht werden, Hallenschuhe mit heller Sohle sind hingegen eine Voraussetzung zur Teilnahme.

Die Kursgebühr beträgt 80,-€. Dieser lizenzierte Kurs wird von den meisten Kassen, bei regelmäßiger Teilnahme, mit bis zu 80% erstattet.

Weitere Infos und Anmeldung: [martina.gold@gmx.de](mailto:martina.gold@gmx.de) 04235-5529729  
oder 017678667173

Ich freue mich darauf euch kennenzulernen.

*Martina Gold*

Übungsleiterin Präventionssport